

第37回とまこまい健康まつりを開催 秋晴れの下、730人が集い交流!

苫小牧健康友の会 友の会だより



9月3日(日)恒例の「とまこまい健康まつり」が開催され、メインステージが設置された病院駐車場を中心に730名の参加者で賑わいました。台風の影響で直前まで雨の予報が出ており天候が心配されましたが、当日は、うつつと変わって、これ以上ないほどの秋晴れに恵まれ、多彩な企画に参加者の笑顔がはじけました。

ステージ企画では、健康まつりでは、すっかりおなじみのよさこいソーラン「舞踊道楽お達者会」の皆さんによる凛々しい演舞でオープニング

を飾っていただき、会場を喝采であびました。フラダンス「フラ・ハラウ・カマカ・オカラニ」に皆さんには、色鮮やかな衣装と華麗なダンスで会場を楽しませていただきました。ひまわり薬局を会場に行われた。医療講演会は、今年には内科の菊地憲孝先生を講師に「禁煙治療と受動喫煙」のテーマで行われ、関心の高い内容に熱心に聞き入る参加者の姿が見られました。また、病院職員有志でつくるバンド「ギターカンパニョー」による演奏では、お馴染みの曲が次々と披露され見事なチームワークと素敵なお披露がありました。また、ひまわり薬局の職員も所属する「清心会苫小牧空手倶楽部」の皆さんの演武では、女性的で流れるような「型」や、力強く切れ味鋭い「型」など様々な「型」が説明とともに披露され会場の拍手を受けました。一方、病院内では、「健康チェックコーナー」「ふまねっと体験コーナー」や大正琴やリコーダーの演奏を聴きながら楽しむふれあい喫茶スペース「くつろぎコーナー」など各所で思い思いの楽しいひと時を過ご



苫小牧健康友の会
発行責任者
竹田 登紀子
電話72-3291

友の会へのお電話は午後から不在になることが多いため、平日午前中をお願いします。



「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を地域の皆さんと一緒を進めていく事、その為の9月、10月と2か月間にわたって取り組まれる「友の会活動強化月間」の成功に向けて力を



また、今年新しく参加型企画として行われた、「健康スタンプラリー」は、予想を大きく上回る大盛況で、病院内5か所のチェックポイントに設置された「健康パネル」の前では、出題されたクイズに真剣な表情で挑戦する人たちが、あふれました。5問全問正解者には、ささやかなプレゼントが実行委員会から贈呈されました。今年も啓北中学校吹奏楽部による演奏です。前日に行われた、北海道吹奏楽コンクール出場の実力を披露して頂きました。中学生によるさわやかで、はつらつとした演奏に、会場からは、大きな拍手がおこられました。おわりに、「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を



合わせていく事を確認してまいりました。

～10月の主な予定～

- 10月 3日(火) うさとブロック健康チェック 15:00～
- 10月 5日(木) 友の会役員会 13:30～
- 10月 7日(土) 見山松風班健康サロン 13:30～
- 10月10日(火) 東部ブロックお食事会 11:30～
- 10月11日(水) ひまわり班班会 13:30～
- 10月15日(日) 道央)世話人交流集会IN北広島 ～16日
- 10月21日(土) ふまねっと健康教室 10:00～
- 10月23日(月) 友の会観楓会(登別)
- 10月24日(火) 沼ノ端・勇払ミニ・デイなごやか 11:00～
- 10月26日(木) 八区友の会「ふまねっと」 14:00～
- 10月27日(金) 第23回ふれあいサロン 10:30～
- 10月27日(金) 友の会新聞郵送作業日 9:00～
- 10月29日(日) 見山松風班バスレクIN洞爺・壮瞥
- 10月30日(月) ときわ澄川「ふまねっと」 11:00～

花咲く友の会活動



石川 孝雄

最後に当摩さん、木村さんの指導で、「お年寄り体操」で体を解し、10月例会での再会を約束し合い終わりました。東部ブロック

9月12日(火) 予定していた野外での楽しいお食事会のはずでしたが、雨の為、屋内に変更になりました。この日は、注文してあった弁当が会場に届けられると、いつもの仲間20名で楽しく頂きました。今回は、友の会の紹介で、石黒孝雄さんご夫妻が、アコーディオンの出張演奏に来てくださいました。思い出の歌の数々を歌い、若返った気分楽しいひと時を過ごしました。演奏者の石黒さんから「みなさんお上手ですね」とお褒めの言葉を頂き、気分をよくしながらのひと時でした。お友達から誘われて初めて友の会に入会し、お食事会に参加した高橋さんは、「楽しかったですよ」と感想を述べてくれました。石黒さんの訴えで、「日高線廃止反対」の署名にみんなで協力しました。

東部ブロック 9月度 お食事会

「健康まつり」「焼き鳥」の出店で参加 沼ノ端・勇払ブロック



心配された台風が早くに去って、日本晴れに恵まれた「健康まつり」当日、沼ノ端・勇払ブロックでは、「やきとり」を昨年と同様に準備して、出店に参加しました。暑い日の中、煙を中に入れての作業は、気合を入れたいと中々大変な事です。売れ行きは、いまひとつでしたが、それなりに目標を達成して、皆さんに喜んでいただけたいと思います。多少残したところだったので、吹奏楽部の生徒さんに無料で提供しました。今回も友の会バスを利用して13名の会員さんをさそって参加することが出来ました。最後までステーションを楽しんでもらえました。沼ノ端・勇払ブロック

健康サロン 「新千歳空港見学と散策」 山手ブロック 見山・松風班



毎月の班会のほかに春のバスレクにつづき秋は、新千歳空港でゆっくりとお買い物したいとのリクエストに応え、世話人会で準備してきました。当日は、幸い天気にも恵まれ、今回は、参加定員を健康友の会バス1台に決め、24名で行きました。当初、高齢の方や、健康上の理由などで不安もあり、ターミナルビルでは、車いす5台を予約していましたが、現地に着くと90代の方も「私は大丈夫」と次々と断られ、昼食後は一人だけの利用となりました。希望通りゆっくり買い物ができ、殆どの人が共通して買ったのが、小樽の名産「かま菜のかまぼこ」。飛行機の発着を見ながら、「二度でも外国に行ってみてみたかった・・・」と言う人も。私の万歩計で4800歩。色々ハプニングがあったけれど、事故もなく帰ってこられたのが何よりでした。参加者からは、「とても楽しかった」「若い看護師さん4人もいてくれたので心強かった」「今年中にまた、どこかに行きたい」との強い要望も出され、何故か急速に話が進み10月29日(日)に壮瞥の「北の湖記念館」方面に行くことになりました。80代、90代の方々のパワーに圧倒されています。旅行後のお元氣な笑顔が忘れられません。見山松風班 藪 千加子

蕎麦を食べよう会 西部ブロック

8月31日(木) しらかば総合福祉会館にて「蕎麦を食べよう会」を開催しました。第3回目になる会は、2名の会員の方がエプロン持参で手伝いに来てくださり、皆の嬉しい声が飛び交う中で準備が進められていきました。昨年、蕎麦を打っていただいたしらかば町の男性会員は、参加者の目前で一連の流れを演習し、見学に来ましたと参加された方も蕎麦切りを行いました。テーブルには、手作



煮だつた鍋二つで、次々と茹で上がった蕎麦を汗を流しながら盛り付けていくのですが、前年度より更に多い39名の参加者です。全員にいきわたるまでに時間を要してしまいました。打ち立て、茹で立ては、やっぱりおいしいね。」とそして、みんなでおしゃべりしながら食べたこともおいしいさの一因だったのでしようか。楽しいひと時でした。西部ブロック 斎藤 淑子

友の会拡大「強化月間」スタート 9月10月は仲間づくりの月間です

友の会活動のさらなる発展をめざす「強化月間」です。今年も、8月30日(水)の「スタート集会」を皮切りに2か月間にわたる取り組みが始まっています。苦小牧健康友の会と苦小牧病院、日胆勤医協在宅、ひまわり薬局が共同して、地域に足をふみだし、訪問活動や、健康相談会などの活動に旺盛に取り組みます。平和を守り、

平和で、誰もが安心して 住み続けられるまちづくりを!

「月間」目標	
会員拡大	215名
いつでも元気	23部
地域訪問	1800件

誰もが安心して住み続けられるまちづくりの取り組みに引き続き、協力をお願いいたします。